

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2・サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ（量）が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。



5・作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさいありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！ 難しいレシピを見なくても作ることができます。

味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみよう。

煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

★菜汁の具・野菜の栄養

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ（量）があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事がわかっています

★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい！ さらに、価格も安いので使いやすいです。



2・甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



3・ちょい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておく便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ（又は塩・しょうゆ）で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

